

# POLSKI CZERWONY KRZYŻ

CHRONI
RATUJE

Nr. 7-my
Rok 1935

Obóz Koła Młodzieży P. C. K. ze Snowa w Ojcowie.

# POLSKI CZERWONY KRZYŻ

(Założony w 1919 roku)



TREŚĆ NUMERU:

Wrzesień.



SOMMAIRE:

OPŁATA POCZTOWA UISZCZONA RYCZAŁTEM.

Nr. 7-my WARSZAWA, WRZESIEŃ 1935 R. ROK XV

# Polski Czerwony Krzyż

CENTRALNY ORGAN POLSKIEGO CZERWONEGO KRZYŻA
WYDAWNICTWO MIESIĘCZNE

CROIX ROUGE POLONAISE
ORGANE CENTRAL DE LA CROIX ROUGE POLONAISE
REVUE MENSUELLE

Kom. Red.: Dr. B. Zakliński, Leopold Rutkowski, Dr. T. Dzierzkowski, M. Ulrichsowa. Redaktor: Z. Wołłowiczowa. Wydawca: Zarz. Głów. P. C. K.

Redakcja i Administracja: Warszawa, ul. Smolna 6, telefon Nr. 235-29, czynna codziennie od godziny 10—2 popołudniu. Konto w P. K. O. Nr. 10.540
Prenumerata roczna 5 zł., zagranicą 1 dol.

# Błogosławiona Służba

Koła Młodzieży Polskiego Czerwonego Krzyża pełnią — jak się wyraził podczas rozmowy naszej Naczelnik Błoński z Min. Wyznań Rel. i Ośw. Publ. — błogosławioną służbę. Ogromny ich zapał i niewyczerpana pomysłowość — utrzymują w stanie wysokiego napięcia organizację, której hasła naczelne nietylko budzą podziw swoją śmiałością, ale i nakładają olbrzymie zobowiązania.

* * *

Pan Naczelnik Wydziału Wychowania Fizycznego Min. Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego Józef Błoński chętnie bardzo formułuje swoje opinje o Kołach Młodzieży PCK.

— Jak praktycznie rozwiązać zagadnienie większego spopularyzowania Kół Młodzieży?

— Największą ich wartością — mówi — jest umiejętność działania na uczucie młodzieży. Uświadomienie co do przestrzegania czystości, propaganda higjeny, ma ogromne znaczenie zwłaszcza w szkołach powszechnych. Jeżeli już w zaraniu lat młodzież nauczy się dbać o czystość, potem wejdzie to już w nałóg. A o to przecież nam wszystkim chodzi.

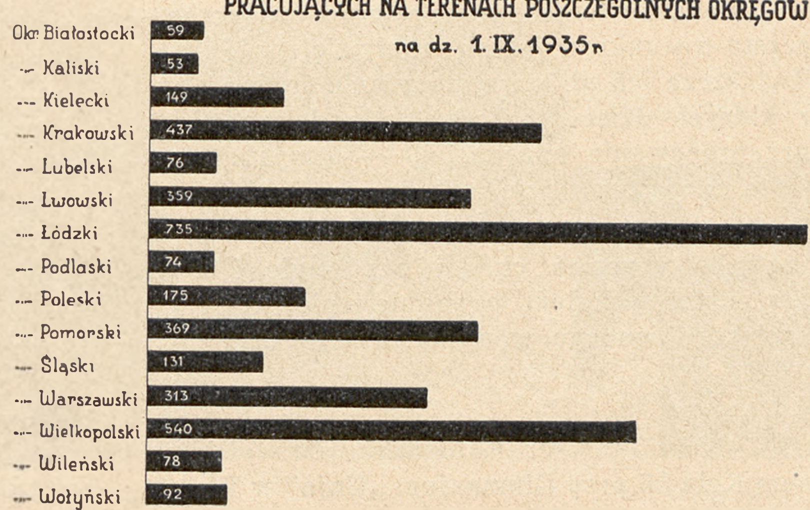
— Należałoby zwrócić większą uwagę na pozyskanie dla tej akcji nauczycielstwa. Na różnych kursach i zjazdach nauczycielskich przydałaby się chociaż godzina, poświęcona Polskiemu Czerwonemu Krzyżowi. Dla nauczycieli szkół powszechnych urządzane są kursy higjeniczne, gdyż lekarzy mamy mało. PCK. powinien wykorzystać je i zaznajomić nauczycielstwo ze swą pracą. PCK. jako instytucja wyższej użyteczności ma wszelkie poparcie władz szkolnych, z któremi współpraca, naogół jest już unormowana. Nie należy tylko zbytnio absorbować i nauczyciela i młodzieży i pogodzić pracę Koła z innemi organizacjami, już istniejącemi na terenie szkoły.

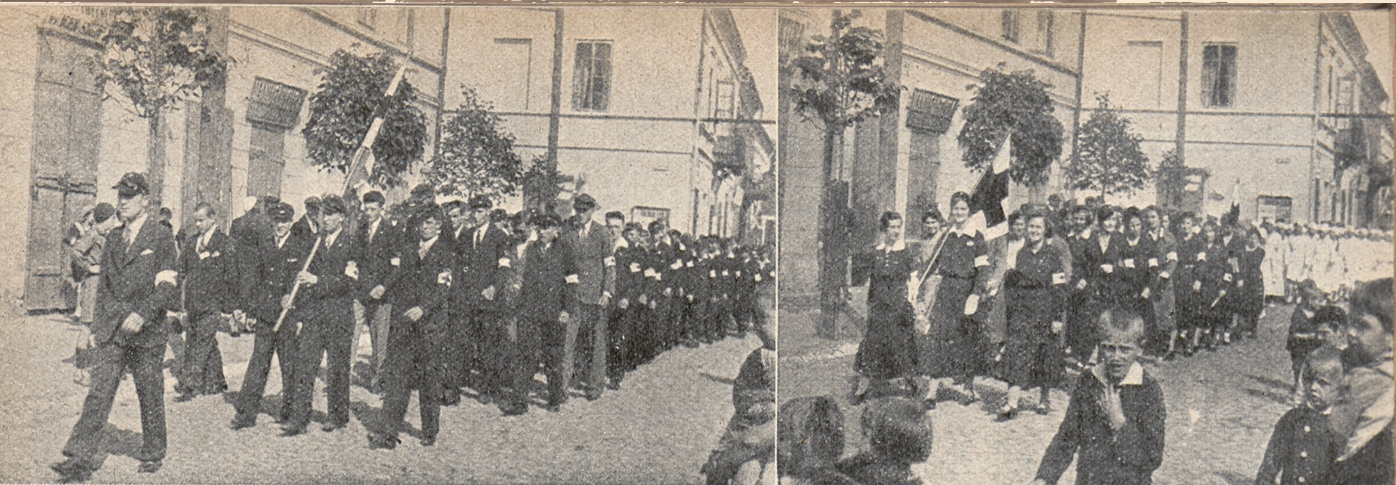
Ogromne i piękne zadania Kół Mł. PCK. znajdują u nas należytą ocenę.

Jest to naprawdę — błogosławiona służba — kończy Pan Naczelnik Błoński.

* * *

Doktór Karol Mitkiewicz wizytator szkół Kuratorjum Okręgu Szkolnego Warszawskiego, doświadczony pedagog i znany higjenista, a zarazem wielki przyjaciel Kół Mł.





Przemarsz młodzieży Czerwonokrzyskiej przez ulice Wielunia podczas „Tygodnia".

PCK. wyniósł ze swej wieloletniej pracy na terenie szkolnym dużo cennych spostrzeżeń o działalności naszych Kół. Chętnie dzieli się swemi uwagami.

— Pracę Kół Młodzieży PCK. można porównać do owej kropli, która żłobi kamień. Odrazu trzeba to otwarcie stwierdzić, że rezultaty tej pracy osiągnąć można dopiero po latach. Dlatego wielu się zraża. Chcąc temu przeciwdziałać, należałoby wnosić do pracy Kół ciągłe urozmaicenie. Znam szkoły, które mówią, że nie wyobrażają sobie pracy szkolnej bez Koła Mł. PCK. Ale poznałem również i takie, w których Koło istnieje tylko formalnie. Uważam, że wszystko zależy od człowieka, od nauczyciela, którego trzeba zdobyć dla idei Czerwonego Krzyża.

Do najważniejszych, ale i najtrudniejszych zadań Kół Młodzieży należy dziedzina higjeny. Dla szkoły ma ona ogromne znaczenie, nietylko pod względem zdrowotnym, ale głównie pod względem wychowawczym. Dziecko najlepiej przecież służy swemu społeczeństwu, gdy czynnie dba o czystość ciała i o zdrowie. Do zagadnień higjenicznych trzeba jednak wnosić element zaciekawienia, zabawy, współzawodnictwa i t. p.

Wiem, że to jest trudne, gdyż trudne są często warunki, w jakich szkoły się znajdują. Zwłaszcza ich ubóstwo, zacofanie środowisk, z których dzieci pochodzą, a nadewszystko przepracowanie nauczycieli — wszystko to staje na przeszkodzie najlepszym zamiarom.

Tem niemniej praca taka jest zaszczytem, bo przecież chodzi o zdrowie i siły przyszłych pokoleń, o podniesienie kultury życia codziennego w masach.

* * *

— Pan Profesor Kadziński jest opiekunem Koła 55 przy Gimnazjum „Unja" w Warszawie. Obserwuje więc prace Kół bezpośrednio.

— Młodzież — mówi Pan Profesor — garnie się chętnie do wszelkich organizacji. Stąd dużem uznaniem cieszy się Koło PCK. A nam, nauczycielstwu, oddaje ono ogromne usługi. Zwłaszcza w akcji charytatywnej.

Pod względem higjeny duże usługi oddaje konkurs zdrowia: Jakto, mówią chłopcy, jesteś członkiem Koła Mł. PCK., a nie umyłeś rąk? To działa pobudzająco.

Korespondencja międzyszkolna, pomyślana w sposób naprawdę nowoczesny, również oddaje nam duże usługi. Zwłaszcza korzysta z niej klasa VI szkoły powszechnej, która z geografji przechodzi pozaeuropejskie części świata. Egzotyczny album z dalekich stron pomaga młodzieży zrozumieć i odczuć kraj, o którym się uczy.

Jeśli chodzi o korespondencję w kraju, młodzież najchętniej interesuje się życiem swych rówieśników. Do dziś utrzymujemy kontakt z młodzieżą Polesia, nawiązany trzy lata temu.

Pyta mnie Pan, co należałoby wprowadzić jeszcze do pracy Kół? Przedewszystkiem każde Koło powinno mieć swoją świetlicę, która ogniskowałaby uczucia i pracę. Z dużem zadowoleniem powitaliśmy powstanie świetlicy Okręgowej. Powinno ich być jaknajwięcej.

Wydaje mi się, że zbyt luźnym jest kontakt między Kołami w szkołach, a Czerwonym Krzyżem. Młodzież PCK. powinna korzystać z jakichś uprawnień, wyróżniających ją od innych, nie-członków. Należałoby ułatwić Zarządom poszczególnych Kół wzajemne poznawanie się. Odczuwamy potrzebę współpracy Koła z innemi szkolnemi organizacjami np. z samorządem, dokąd powinien z reguły wchodzić delegat Koła i tam reprezentować zadania PCK. Młodzieży trzeba

stworzyć coraz to nowe zainteresowania. Skarżą się do mnie chłopcy: już przeprowadziliśmy zbiórkę odzieży, napisaliśmy sprawozdanie — a teraz — co dla nas? Właśnie, co dla nich? Młodzież jest żywa, chce nietylko prowadzić zbiórkę odzieży dla biednych.

I jeszcze jedno. Skoro uczeń już został członkiem Koła PCK., chciałby coś o tym Czerwonym Krzyżu wiedzieć. że miał wielką historję, że powołany jest do walki z klęskami, że na całym świecie prowadzi olbrzymią pracę.

* * *

Zabiera głos Pani higjenistka ze szkoły pow. Nr. 89 na Pradze.

— Pracuję w dwuch szkołach powszechnych. Tylko w jednej, w 89 jest Koło Mł. PCK. Jakaż ogromna różnica między dziećmi z tych szkół.

Dziewczynki PCK. okazują mi wielką pomoc. Często bardzo wyręczają mnie. Zwłaszcza w zwalczaniu brudu.

— Masz dziś brudne uszy, mówi dziewczynka do koleżanki. — Wstydź się. Przecież wiesz — pani mówiła — że brud szkodzi zdrowiu.

Uwagi członkiń PCK. są zawsze skuteczne, gdyż większa jest śmiałość dziecka do dziecka.

Przychodzą do mnie matki, zadowolone, dumne:

— Proszę Pani, moja córka uczy mnie, starą kobietę, jak mam postępować. Moja córka jest taka mądra. One są dziś mądrzejsze, niż my.

Znam wypadek, gdy dorosły człowiek dostał na ulicy epilepsji i otoczył go tłum bezmyślnych gapiów. Z tłumu wysunęła się członkini Koła z 7 oddziału i udzieliła choremu odpowiedniej pomocy.

Dziewczynki z Koła lepiej się orjentują, pomagają mi przygotowywać materjał opatrunkowy i ciągle zdają mi relacje z obserwacji w domu i w szkole:

— A proszę Pani — mówi mi jedna z dziewczynek — dawniej to mamusia na skaleczony palec kładła pajęczynę. Ale teraz ja nie pozwalam.

Uważam, że Koła Mł. PCK. oddają wielkie usługi i szkole i rodzicom. Od chwili, gdy zaznajomiłam się z pracą tych Kół, jestem ogromną ich zwolenniczką.

* * *

Na zakończenie — oddajemy głos pewnej nauczycielce szkoły pow. na głuchej, zapadłej wiosce wileńskiej. Pesymistce.

— Przychodzą do mnie dzieci brudne, zawszone, cuchnące potem. Biedne, małe zwierzątka. Tępe i nieufne. Na początku mojej „karjery" ogarnęła mnie rozpacz — na myśl, że w tem środowisku spędzę najpiękniejsze swe lata. Dziś się już przyzwyczaiłam. Cieszę się, gdy uda mi się choć trochę rozjaśnić to ponure środowisko biednych wiejskich dzieci. Ale też i nie rozpaczam, kiedy najlepsze moje wysiłki rozbijają się o kamienny, tępy upór.

Słowom nauczycielki z wileńszczyzny możnaby przeciwstawić treść tytułu niniejszego reportażu.

A właściwie — oba te zagadnienia należałoby połączyć i stworzyć wielkie dzieło, potężną armję, która zdobyła już sobie zaszczytne wyróżnienie — dzieło Czerwonego Krzyża i armję jego młodzieży.

*J. K.*

DEFILADA MŁODZIEŻY P. C. K.



W Lesznie.



W Gnieźnie.




W Bydgoszczy.

# W TROSCE O ZDROWIE I HART

## ZADANIA HIGIENICZNO-WYCHOWAWCZE KÓŁ MŁODZIEŻY P. C. K.

Konopnicka pisała, że jest w duszy ludzkiej uczucie nieopanowane i nieujęte, które napełnia nas pożądaniem czegoś nowego, czegoś „więcej" dla siebie i dla innych. Uczucie to nie ma nazwy, lecz znajduje swój wyraz w dążeniu i pracy jednostek i narodów dla lepszego jutra.

Jednym z przejawów tego uczucia jest, stare jak ludzkość, dążenie do przedłużenia życia, usunięcia lub zmniejszenia chorobowości i cierpienia, spotęgowania sił fizycznych i duchowych człowieka, aby umożliwić mu maksymalną działalność z zachowaniem pełni zdrowia, sił i radości życia dla lepszego jutra.

Zadanie to spełniać ma higjena współczesna, posiłkując się zdobytym w ostatnim zwłaszcza wieku dorobkiem wiedzy lekarskiej.

Wprawdzie dzisiaj słowo higjena, higjeniczny, na ustach jest wszystkich — ale w życiu codziennem widzimy jej mało. Jedną z przyczyn tego faktu jest niezrozumienie istoty zagadnień higjenicznych wśród szerokich warstw nawet ludzi oświeconych, którzy traktując higjenę wyłącznie od strony materjalnej, nie doceniają znaczenia uświadomienia higjenicznego, które musi iść równolegle z rozbudową urządzeń higjeniczno-sanitarnych, by społeczeństwo nauczyło się celowo z nich korzystać. Nadto istnieje ogrom zagadnień higjenicznych niezwiązanych zupełnie z nakładem kosztów, które wymagają wpojenia ich w ogół mas obywateli, by chciały stosować i żyć według ich wskazań.

Nie ulega przytem wątpliwości, że punktem oparcia dla tej ciężkiej pracy wychowania higjenicznego powinna być szkoła, nietylko jako instytucja najodpowiedniejsza, ale jako jedyna, która może na siebie wziąć ten obowiązek. Rola szkoły zwłaszcza powszechnej jest w tej dziedzinie ogromnie ważna, gdyż olbrzymia większość obecnego pokolenia przez nią przechodzi.



Gimnastyka. Koło Mł. w Żółkwi.

Zrozumienie potrzeb wychowania higjenicznego w szkole powszechnej znalazło swój wyraz w nowych programach szkolnych, wprowadzających jako przedmiot zajęcia praktyczne z kultury życia codziennego.

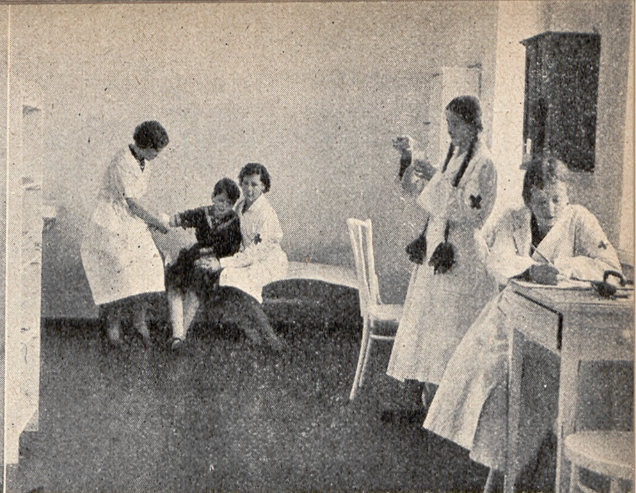
Doniosłą rolę w tej dziedzinie odegrać mogą Koła Młodzieży PCK., których jednem z zasadniczych założeń jest propaganda higjeny. W wielu kołach szkolnych praca jest racjonalnie zorganizowana i daje pokaźne wyniki. Naogół jednak w toku wizytacyj jakoteż ze sprawozdań Kół odnosi się wrażenie, że o ile praca charytatywna, czy korespondencji międzyszkolnej rozwija się dość żywo, o tyle zagadnienia higjeniczne kuleją. Sprowadzają się one do urządzania odczytów, kursów ratownictwa i konkursów często szablonowo i wadliwie przeprowadzanych. Niekiedy poczynaniom Kół towarzyszy nieprzemyślana, bezduszna formalistyka, demoralizująca dzieci pozorami pracy; dość wspomnieć fakt dyżuru dwojga dzieci z opaskami czerwonokrzyskiemi przy umywalni, przy której nie było nigdy mydła i ręcznika, a uczennice w obecności „higjenistów" brzechtały ręce w wodzie, wycierając je w ubranie.

Ostatni zlot Kół Młodzieży PCK. w Spale dał ludziom wielce tej organizacji życzliwym, a interesującym się działem higjeny, wiele do myślenia. Otoczenie i stan kwater Kół uczestniczących w zlocie wykazywał znaczne zaniedbanie, niekorzystnie świadczące o wyrobieniu higjenicznem młodzieży.

To też troska o pogłębienie tego działu pracy młodzieży czerwonokrzyskiej, który wyróżniać powinien Koła wśród innych organizacyj szkolnych, znalazła swój wyraz w szeregu zjazdów Okręgowych Opiekunów Kół.

Największą przytem uwagę zwraca się na Koła w szkołach powszechnych, gdyż ze względu na swą strukturę psycho - fizyczną dzieci najłatwiej stosunkowo dają się urobić pod względem higjenicznym, znajdują się przytem w najcięższych warunkach higjeniczno-sanitarnych i ze względu na wiek są najłatwiej wrażliwe na wszelkiego rodzaju schorzenia.

Wychowanie higjeniczne dziatwy czerwonokrzyskiej ma na celu nie tyle nauczyć dziecko najniezbędniejszych i najciekawszych wiadomości z dziedziny higjeny, ile wdrożyć do pewnych przyzwyczajeń, choćby na drodze łagodnego lecz konsekwentnego przymusu wpoić w nie zasady i nauczyć stosować w życiu, by stały się one drugą naturą dziecka, a później dorosłego człowieka. Pamiętać należy słuszną uwagę znakomitego higjenisty Dr. Kacprzaka: nie ma potrzeby do wszelkich czynności przylepiać etykiety

Jak propaguje higjenę Koło Mł. przy gim. Marji Gajl w Radomiu.

higjeniczny — niehigjeniczny. Jest to conajmniej zbyteczne. Trzeba nauczyć dziecko kochać życie, zdrowie i jego przejawy nie mówiąc mu o tem.

1) Młodzież czerwonokrzyska budzić musi wśród kolegów odpowiedzialność za zależny od nich stan budynku i urządzeń szkolnych, zwalczając pilnie próby niszczenia ławek, ścian i t. d.; przestrzegając niezaśmiecania izby szkolnej, doprowadzając ją w razie potrzeby do porządku, stosując pilnie wietrzenie izb, wykonując sumiennie rozluźniające ćwiczenia śródlekcyjne. Szczególną pieczą otacza Koło umywalnie, pouczając kolegów, by nie rozlewali wody, nie marnowali mydła, wycierali ręce dopiero po dokładnem umyciu i t. d. Na porządku dziennym widzi się umywalnie, ręczniki i mydło zakupywane nawet z funduszu Koła. Młodzież czerwonokrzyska zdać może egzamin swej dojrzałości o zdrowie społeczne, przestrzegając kulturalnego zachowania się w ustępach, gromadząc papier do użytku, co z punktu widzenia zapobiegania chorobom ma niesłychane znaczenie.

Miejsce wspólnego posiłku — jadalnia stanowi wdzięczne pod względem higjenicznym i estetycznym pole do działalności, a przygotowywanie, wydawanie posiłku i przestrzeganie kulturalnego zachowania się przy jedzeniu stało się już chlubną tradycją wielu Kół.

2) Drugie zadanie młodzieży czerwonokrzyskiej t. j. podniesienie wśród członków kultury życia codzienego uwidacznia się z jednej strony w trosce o gruntowną czystość ciała i bielizny oraz schludny wygląd zewnętrzny kolegów i uświadomieniu, że powodzenie całego życia zależeć może od ujmującej powierzchowności.

Znanym środkiem stosowanym w tym celu przez Koła są „Konkursy zdrowia i czystości". W stosowaniu ich unikać należy wszelkiego szablonu, wybierając zagadnienia dostosowane do danego terenu, obejmując konkursem najczęstsze zaniedbania higjeniczne dziatwy, stawiając warunki możliwe do spełnienia przynajmniej przez 75% uczniów biorących udział w konkursie.

Wdrażając swych członków do nawyków higjenicznych Koła Młodzieży niejednokrotnie dostarczają swym niezamożnym kolegom niezbędnych środków, zakupując mydło, grzebienie, ręczniki, szczotki do zębów, bieliznę, a nawet ubrania i tutaj zazębia się działalność higjeniczna z charytatywną. Szkoły zwłaszcza wiejskie, często walczą z brakiem niezbędnych naczyń do mycia, a urządzenia natryskowe należą do białych kruków, toteż opracowanie i sporządzenie przez Centralne Władze czerwonokrzyskie wzorowych umywalni i przenośnych typu wojskowego natrysków dla szkół, pchnąćby mogło znacznie higjenę ludu wiejskiego naprzód. Sieć takich urządzeń po wsiach nie byłaby bez znaczenia i dla ratownictwa przeciwgazowego.

3) Nie ograniczając się tylko do pracy wśród członków, Koło Mł. PCK. winno promieniować na zewnątrz, stać się „sumieniem higjenicznem" szkoły. Poza wymienionemi środkami oddziaływania, a zwłaszcza przykładem osobistym młodzież czerwonokrzyska zajmuje się w szkole rozwieszaniem odpowiednich haseł i plakatów propagandowych. Hasła te znaleźć można w wydawnictwach czerwonokrzyskich, a zwłaszcza w „Czynie Młodzieży", należy wybierać jednak hasła aktualne, czy to w związku z propagandowym konkursem czystości, czy propagandą przeciwgruźliczą, przeciwdurową, przeciwalkoholową, czy wreszcie w związku z potrzebami szkoły lub klasy. Wywieszać należy tylko jeden plakat lub hasło w danem miejscu i nie na stałe, lecz zmieniając bądź miejsce bądź hasło w pewnych stałych okresach czasu, niedłuższych od miesiąca.

Przez wszystkie wymienione zabiegi wychowania higjenicznego dąży się początkowo w szkole powszechnej do wyrobienia podświadomego nawyku u dziecka, w miarę jednak dorastania należy skierować jego uwagę, by zainteresowało się własnem zdrowiem i w czynny i świadomy sposób przyczyniało się do jego podnoszenia.

W tym celu zebrania okresowe Koła należy połączyć z krótkiemi referatami wygłaszanemi przez lekarza szkolnego lub opiekuna, bądź najlepiej przez starszych kolegów. Wobec znacznego obciążenia młodzieży zajęciami dodatkowemi należałoby nawet nie robić specjalnych zebrań, lecz w godzinach

zajęć szkolnych wykorzystać obowiązujące w szkole dni propagandowe przeciwgruźlicze, przeciwdurowe, przeciwalkoholowe, tygodnia PCK. i pod egidą PCK. przeprowadzać właściwe uświadomienie.

Opiekun Koła nadto dążyć powinien, by w bibljotece szkolnej znalazły się popularne wydawnictwa z higjeny oraz by młodzież z tych książek korzystała.

Dział Czynu Młodzieży „W trosce o zdrowie i hart" winien być omawiany na zebraniach młodzieży. W okresie wycieczek w końcu roku szkolnego Młodzież PCK. może zapoznać się z urządzeniami sanitarnemi miasta, instytucjami zdrowotności publicznej i t. d.

Wreszcie młodzież czerwonokrzyska musi być praktycznie wyszkolona w udzielaniu pomocy w nagłych wypadkach oraz ratownictwie przeciwgazowem. Należy dążyć do tego, by wszystkie szkoły średnie, zwłaszcza zawodowe przeszły kursy ratownictwa ogólnego i przeciwgazowego organizowane przez PCK. Nabyte jednak na kursie wiadomości szybko wylecą z głowy, jeżeli młodzież nie będzie miała możności ich zastosowania, to też w szkole pomoc w nagłych wypadkach zasłabnięć, drobnych skaleczeń w czasie nieobecności lekarza, powierzyć należy uczniom starszym, którzy ukończyli kurs ratownictwa.

Szczególnem zadaniem Koła Młodzieży PCK. w szkołach zawodowych powinna być troska o higjenę i bezpieczeństwo warsztatu pracy, zapoznanie się z wpływem pracy danego zawodu na zdrowie, oraz dążenie do usunięcia, zmniejszenia i powetowania szkodliwych czynników pracy drogą racjonalnego trybu życia, ćwiczeń cielesnych i sportu.

Zdajemy sobie jasno sprawę, iż wymienione tu ogólnie znane sposoby oddziaływania higjenicznego są nie łatwe do wprowadzenia w życie, tem niemniej wyścig pracy w tej dziedzinie winien być dla Kół Młodzieży nakazem chwili, wypływającym z troski o zdrowie i hart.

*Dr. Stanisław Stańczak.*

# DZIECI ROBIĄ PROPAGANDĘ

*Galerja wspaniałych plakatów turystyczno-propagandowych, w biurze podróży Cook'a w Brukseli, wprawiła nas w prawdziwe zakłopotanie dokąd skierować się na pozostały jeszcze okres urlopowy: ośnieżone wierzchołki gór szwajcarskich, słoneczne brzegi Jugosławji, tajemnicze fjordy norweskie, piękne zabytki architektury greckiej, lazurowe jeziora włoskie i wiele, wiele innych, nęciły we wszystkie strony świata. Między temi arcydziełami sztuki graficznej nie znaleźliśmy tylko żadnego plakatu polskiego. Nie znaleźliśmy go również nigdzie potem, mimo usilnych poszukiwań, wszędzie gdzie nas zawiodła nasza włóczęga urlopowa: w wielkich ajencjach podróży Paryża, Londynu czy Liverpoolu, na stacjach kolejowych w Bruges i Edinburgu, gdzie tysiące turystów z różnych krajów przegląda wielojęzyczne, barwne afisze, ani w gwarnych hotelach gdzie chcieliśmy wzbudzić zainteresowanie Polską.*

*Na międzynarodowej wystawie w Brukseli, w pawilonie polskim, jakże mało znaleźliśmy ciekawych danych o Polsce i praktycznych wskazówek dla nieuświadomionych cudzoziemców.*

*Przypomnieliśmy sobie wówczas kolekcję pięknych plakatów Norblina, odzwierciadlających uroki Warszawy, Krakowa czy Wilna, barwny folklor i powaby polowań w Polsce. Plakaty te rozwieszone na stacji Dembe Wielkie w trzech obcych językach zachęcają do podróży po naszym kraju! Nie mogliśmy się pogodzić z tą myślą, że te wezwania do turystów zagranicznych znajdują się właśnie tylko na stacjach Pol. Kolei Państwowych i doszliśmy wówczas do smutnego wniosku, że pochodzimy z kraju, o którym zagranicą nic nie wiedzą i którym się bardzo mało interesują.*

*Zupełnie nieoczekiwanej jednak pociechy doznaliśmy w Dursley, niewielkiem miasteczku zachodniej Anglji. Spotkaliśmy tam bowiem 14-letnią dziewczynkę, która uczęszcza do szkoły Bromley Hall Road Senior Girl's School w Londynie, jest członkinią Koła Młodzieży Czerwonego Krzyża i bierze udział w korespondencji zagranicznej. — Ta mała angielka wiedziała więcej o Polsce, niż wielu cudzoziemców, z którymi mieliśmy możność rozmawiać o naszym kraju. Jak się bowiem okazało, Koło to prowadzi wymianę albumów z naszem Kołem Młodz. PCK. przy szkole powszechnej w Lipinach Warszawskich koło Wołomina i Lipinom ona i jej czterdzieści kilka koleżanek zawdzięczają wiadomości o Polsce, jej historji, bogactwach naturalnych, kulturze i sztuce.*



Koło Mł. PCK. w Brzeźnicy (Okr. Łódzki) układa album korespondencji międzyszkolnej.

*Byliśmy dumni z Lipin. Przekonaliśmy się naocznie o wartości korespondencji międzyszkolnej z punktu widzenia naszej propagandy.*

*Nabraliśmy nadziei, że te setki albumów, wysyłanych rok rocznie przez młodzież czerwonokrzyską, dostarczają młodym cudzoziemcom rzeczowych wiadomości o naszym kraju i robią najcenniejszą propagandę Polski zagranicą. C. B.*

# NIEDOCENIONA POMOC

W życiu każdej organizacji zawodowej, politycznej czy społecznej, wydawnictwa instrukcyjne i propagandowe są znakomitym środkiem pomocniczym, zarówno w pracy organizacyjnej, jak i dla propagandy zadań i potrzeb Instytucji wśród najszerszych warstw społeczeństwa.

Słowo drukowane jest wielką potęgą. Mimo ogromnej, niestety liczby analfabetów w naszym kraju, wydawnictwo ujęte w interesującą i przystępną formę osiągnie niewątpliwie zamierzony efekt propagandowy.

Komisja Główna Kół Młodzieży dokłada usilnych starań, aby zaspokoić w tej mierze zapotrzebowania Komisyj i Kół Młodzieży. W ubiegłym roku wydano szereg wartościowych broszur, których umiejętne wyzyskanie przez kierowników Kół staćby się mogło nader cenną pomocą w ich pracy organizacyjnej.




Broszury takie, jak „Radosna praca" lub „Korespendencja międzyszkolna" zawierają szereg wskazówek i instrukcyj zarówno co do założeń pracy czerwonokrzyskiej w Kołach, jak i metody realizowania jej w poszczególnych typach szkół. Ostatnio PCK. wydał szereg prac literackich w zbiorku „Czerwony Krzyż w słowie i pieśni", gdzie w utworach poetyckich — znanych poetów zobrazowano działalność i ideologję Czerwonego Krzyża młodzieży. Pieśni i piosenki z pięknym hymnem Kół Mł. na czele wraz z nutami, dają możność dziatwie i młodzieży urozmaicenia przez wygłaszanie lub śpiewanie tych utworów podczas uroczystości Czerwonokrzyskich. Ponadto wydano dwa zbiorki obrazków scenicznych dla dzieci i młodzieży o ideologicznym podkładzie czerwonokrzyskim, które również powinny być wykorzystane w zespołowym życiu Kół Młodzieży. Niezależnie od tego Zarząd Główny PCK. wydał cykl najpopularniejszych ilustrowanych broszurek higjenicznych na tematy najbardziej palących zagadnień w tej dziedzinie. Prace te, napisane przez poważnych lekarzy - higjenistów winny stać się źródłem praktycznych wskazań higjenicznych dla Kół Młodzieży, gdyż ujęte są bardzo przystępnie i zajmująco. Jak z tego pobieżnego wyliczenia widzimy, literatura Czerwonokrzyska przedstawia się dość poważnie i obejmuje szeroki zakres zainteresowań. Zaznaczyć przytem należy, że wszystkie te książeczki są bardzo tanie, Koła Młodzieży otrzymują ponadto 10% zniżki od cen sprzedażnych. Niestety, zapotrzebowanie na ten cenny materjał propagandowy ze strony Kół Młodzieży jest minimalny i ze smutkiem stwierdzić należy, że nie spełnia on swej roli propagandowej, gdyż... nie rozchodzi się w dostatecznej ilości.

Komisja Główna niejednokrotnie spotyka się z zapytaniem, o „program prac" Kół Mł. A przecież zapoznanie się z wydawnictwami PCK. oświetliłoby doskonale zadania Czerwonego Krzyża zainteresowanym i pozwoliłoby wybrać dział pracy najbardziej odpowiadający możliwościom poszczególnych Kół. To też pierwszym obowiązkiem Komisyj Oddziałowych i Okręgowych Kół Młodzieży jest popularyzacja wydawnictw P. C. K. i udostępnienie ich jaknajszerszym warstwom, zwłaszcza nauczycielstwu. Wydatek, poniesiony na sprowadzenie i rozpowszechnienie literatury czerwonokrzyskiej opłaci się wielokrotnie. Ludzi trzeba Czerwonego Krzyża „nauczyć", a da się to zrobić jedynie dwoma sposobami: własnym przykładem pracy czerwonokrzyskiej i drukowanem słowem, pogłębiającem podejście do zagadnień humanitarnych, których wykładnikiem jest Czerwony Krzyż. Komisja Gł. Kół Mł. wydaje też swój własny organ prasowy — miesięcznik „Czyn Młodzieży Polskiego Czerwonego Krzyża". Pismo to, uznane zostało przez wysokie miarodajne czynniki za jedno z najlepszych pism dla młodzieży w Polsce. Dość wziąć jakikolwiek numer „Czynu" do ręki, aby się o tem naocznie przekonać. W miesięczniku pracują wybitni pisarze dla młodzieży, porusza się tam najbardziej interesujące młodzież zagadnienia. Dzieci w „Dodatku dla młodszych" mają wierszyki, powiastki ilustrowane miłemi rycinami, ale co najważniejsze — prowadzona tam jest stała „Kronika pracy Kół Mł. w kraju i zagranicą" która daje pełny obraz działalności Czerwonego Krzyża młodzieży i stanowi niewyczerpane przykładowe źródło dla wzmożenia energji i rozszerzenia zasięgu pracy Kół. Trudno sobie wyobrazić, aby Koło Młodzieży mogło dobrze pracować bez tego „vademecum", jakim jest dla nich „Czyn Młodzieży". Niestety, na około 4 tysięcy Kół, zarejestrowanych w Komisji Głównej, ponad 1.500 Kół nie prenumeruje wcale tego pisma. Usprawiedliwieniem takiego stanu rzeczy nie mogą być względy natury materjalnej, gdyż niski koszt prenumeraty — 5 złotych rocznie — naprawdę pozwala się zdobyć na ten wysiłek najbiedniejszemu nawet Kołu, tem bardziej, że administracja pisma stosuje wszelkie możliwe ułatwienia w uiszczeniu tej kwoty. Niepokojące jest natomiast inne zjawisko — oto niektóre Komisje Oddziałowe wydają własne lokalne pisemka, o poziomie oczywiście o wiele niższym i propagują ich prenumeratę po cenach stosunkowo dość wysokich. Oczywiście rzadko które Koło może sobie pozwolić na prenumeratę dwóch pism, no a pierwszeństwo daje się swojemu wydawnictwu. Nie jest to ani celowe, ani pożądane. Centralny organ prasowy, zwłaszcza o tak wysokich walorach, jakie przedstawia „Czyn", nie powinien spotykać się z „konkurencją" we własnej organizacji. Komisja Oddziałowa Kół Młodzieży, mająca do rozporządzenia uzdolnione pióra wśród swoich działaczy, lepiej uczyni kierując je do „Czynu", gdzie będą mile przyjęci i znajdą szersze możliwości wypowiedzenia się. Zagadnienia czerwonokrzyskie nawet natury lokalnej są zawsze uwzględniane na łamach „Czynu". Należy więc nie rozpraszać, ale przeciwnie — zespalać wysiłki, dążące do osiągnięcia rozwoju i rozpowszechnienia pięknych haseł Kół Młodzieży P.C.K. *M. U.*

# JAK ŻYJĄ I UCZĄ SIĘ DZIECI W RZECZYPOSPOLITEJ CZARNYCH — LIBERJI.

Wyobrażamy sobie często, że dzieci ludów pierwotnych są szczęśliwsze niż u nas, że nie potrzebują się uczyć, że są swobodne i wesołe jak dzikie zwierzęta.

Przyjrzyjmy się przeto nieco życiu dzieci w Liberji, która jest dotychczas uważana za jeden z najbardziej pierwotnych, niecywilizowanych krajów na świecie.

Pominiemy tu dzieci nielicznej klasy rządzącej w Liberji, gdyż klasa ta, wynosząca zaledwie kilka tysięcy, zamieszkuje w stolicy kraju w Monrowji i paru nadmorskich miasteczkach, i dzieci ich żyją w warunkach podobnych do tych, w jakich chowają się ubogie dzieci w miastach europejskich. Zresztą dostojnicy ci, nazywający się sami cywilizowanymi albo amerykano-liberyjczykami [1]), w odróżnieniu od krajowców - tubylców, mają bardzo mało dzieci, prawdopodobnie, wskutek bardzo rozpowszechnionych wśród nich chorób wenerycznych.



Dzieci liberyjskie.

Omówimy tu, natomiast, życie dzieci półtoramiljonowej ludności, od wieków zamieszkującej Liberję i bardzo mało stykającej się z murzynami rządzącymi krajem, „cywilizowanymi" oraz dzieci krajowców sprzedawane lub oddawane cywilizowanym, aby, jak się tam mówi, mogły „nabyć cywilizację".

Rozrodczość murzynów liberyjskich - krajowców jest naogół duża, jednakże więcej niż połowa z nich umiera w niemowlęctwie wskutek braku opieki lekarskiej i pielęgnacji. W całej Liberji jest wszak tylko 9 lekarzy z europejskiem wykształceniem, 2 czy 3 pielęgniarki i ani jednej położnej. Zresztą lekarze i pielęgniarki mieszkają w stolicy i w paru stacjach misyjnych. Krajowcy korzystają jedynie z pomocy czarodziejów (loke) lub czarodziejek (femba).



Mała niańka.

Te ostatnie traktują nowonarodzone dziecko w sposób, który ma mu zapewnić w przyszłości zdrowie i siłę oraz uchronić od najgorszego — złych uroków.

Smaruje się przeto noworodka białą lub zieloną gliną, w usta kładzie mu się nieco palącego pieprzu liberyjskiego i karmi rozgotowanym ryżem z olejem palmowym i pieprzem.

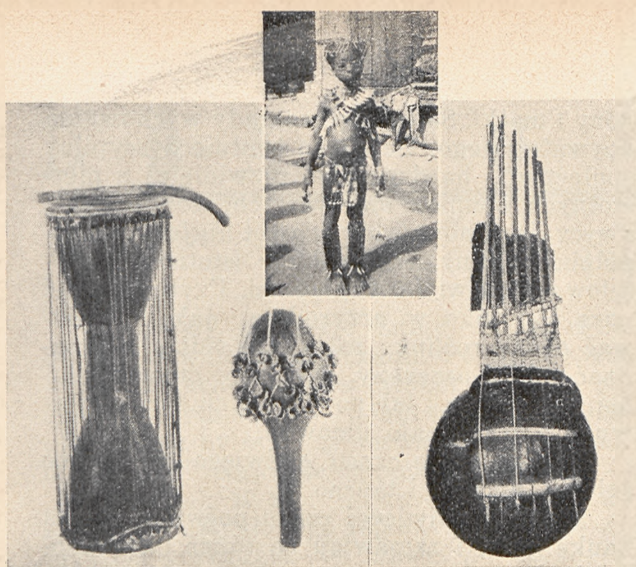
Słabsze noworodki, rzecz prosta, nie wytrzymują takiej pielęgnacji.

Warunki życia dziecka murzyńskiego w Liberji do 7 — 10 roku życia niewiele się różnią od tych, w jakich żyją u nas dzieci na wsi w wieku przedszkolnym. A że murzyni naogół lubią dzieci, są łagodni z natury i rzadko je biją, że przez cały rok jest ciepło, bardzo ciepło, że dzieci biednych i bogatych, wszystkie chodzą nago lub prawie nago, w opaskach dookoła bioder z muszelek, traw lub kawałków skóry, że odżywianie ich jest proste ale obfite, że mają dość ryżu, mańjoku (kassawa), yamu (bulwy podobne do naszych ziemniaków), bananów i orzechów leśnych — życie ich byłoby zupełnie znośne, gdyby nie liczne i złośliwe choroby.

Życie dzieci u biednych i bogatych różni się bardzo niewiele. Bogaty murzyn liberyjski t. j. taki, który jest czemś wśród swoich, kacykiem, doradcą kacyka, czarodziejem wioskowym, myśliwym, mającym strzelbę skałkówkę, taką samą jaką mieli nasi powstańcy w 1863 roku— ma zwykle kilka, kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt żon. Każda z żon zamieszkuje wraz z dziećmi w oddzielnej chacie, na oddzielnym kawałku pola, które uprawia dla swego męża i władcy. Bogaci mają pola kawy, kakao, gaje orzechów kola, kozy, kury, czasem owce i krowy.

Dzieci muszą matkom swym, choćby były one żonami kacyków i czarodziejów, pomagać w domu od najmłodszych lat, szczególnie dziewczęta: łuszczyć ryż w stępach drewnianych, zbierać orzechy, zamiatać chatę i jej otoczenie (murzyni liberyjscy utrzy-

[1]) Potomkowie czarnych niewolników amerykańskich, założycieli Liberji.



Murzyńskie instrumenty muzyczne. U góry mała tancerka.

mują chaty i ich otoczenie bardzo czysto; plemiona, gdzie chaty są brudne, należą w Liberji do wyjątków), niańczyć dzieci.

Niewiele też różni się w tym okresie życia los dzieci - niewolników. W Liberji niewolnictwo jest jeszcze bardzo rozpowszechnione, choć oficjalnie zostało przez rząd zniesione. Niewolnicy rekrutują się czasem z jeńców, zdobywanych we wciąż jeszcze z zamiłowaniem uprawianych, choć zabronionych przez rząd centralny, wojnach międzyplemiennych, zresztą coraz rzadszych.



Maska czarodzieja.

Częściej niewolników i niewolnice kupuje się we własnem lub obcem plemieniu. Dawniej młody niewolnik lub niewolnica kosztowała 4 — 5 a nawet 10 funtów szterlingów. Dziś ceny na wszystko staniały na świecie, więc i niewolnicę pierwszego gatunku można kupić w Liberji za 2—3 funty, a dzieci można dostać darmo lub za kilka liści tytoniu, chusteczkę i flaszkę dżynu.

Kacykowie i bogacze często oddają dzieci na naukę do Misji, których w Liberji jest kilkanaście.

Los dzieci w szkołach misyjnych jest zupełnie znośny, czasem nawet lepszy niż w domu. Nie przeciążają ich tam pracą. Najwięcej uczą się one śpiewać hymny, czytać głośno, nieco pisać i rachować. W wielu misjach uczą się dzieci gier i sportów, do których mają wielkie zamiłowanie. Niestety, tylko wyjątkowo i dorywczo, w niektórych misjach, uczy się dzieci rzemiosła lub rolnictwa. Dziewczęta uczą się nieraz szycia.

Gorszy, o wiele gorszy, czasem bardzo smutny jest los dzieci biednych, oddanych do rodzin amerykano-liberyjczyków „na cywilizację". Czasem, wprawdzie, są one w tych rodzinach traktowane jak dzieci własne, posyłane do szkoły, odziewane i karmione. Najczęściej jednak są bezpłatnemi, wyzyskiwanemi niewolnikami i służącemi. Nie uczą się niczego, donaszają strzępy odzieży swych państwa, jedzą resztki strawy, zapominają moralności swego plemienia i ciężko pracują.

Ogół dzieci krajowców pozostałych w swych rodzinach, po dojściu do wieku szkolnego (między 7 a 15 rokiem życia) musi opuścić rodzinę i pójść do szkoły krajowej.

Kto nie był w szkole, uważany jest za „gboroa" t. j. nieuka lub idjotę i trudno będzie mu dojść do poważania we wiosce, a nawet założyć swój dom i własną rodzinę.

Szkoły te noszą różne nazwy w różnych plemionach i czas oraz rodzaj „nauki" znacznie się różni w szkołach różnych plemion. Wszystkie je jednak można nazwać szkołami w świętym gaju. Czasem są one koedukacyjne, najczęściej jednak oddzielne dla chłopców i dziewcząt.

Z chwilą oddania do szkoły, dziecko przestaje być dzieckiem i zostaje stracone dla rodziny. Daje temu wyraz ceremonja oddania do szkoły. Jest to zwykle uroczystość połączona, jak wszystkie uroczystości murzyńskie, ze śpiewami, muzyką i tańcami, aż do utraty przytomności, przyczem wszyscy raczą się obficie winem palmowem. Dzieci zostają zwykle upojone, a w niektórych plemionach, po upiciu do nieprzytomności, skropione krwią kozła albo kury, co ma oznaczać ich śmierć, z której odrodzą się dopiero w świętym gaju. Nieprzytomne dzieci unoszą do gaju czarodzieje - wychowawcy, sprawujący pełnię wła-





U góry dom czarodzieja. U dołu: Czarodziej ubrany do wyjścia.

dzy — kierownicy i nauczyciele gaju świętego. Wychowawcy chłopców nazywają się Poro, wychowawczynie dziewcząt Femba. Nikt nie może spojrzeć na oblicze, ani nawet na odkryte części ciała Poro albo Femby. Grozi to ciężkiemi urokami, od których dopiero wiele czarów, a jeszcze więcej podarków złożonych tym czarodziejom, może winowajcę uratować.

Wstęp do świętego gaju jest również dla wszystkich wzbroniony. Murzyni zwykle bardzo tajemniczo mówią o tem, co się dzieje w świętym gaju i czego uczą tam dzieci. Niepowołany obcy, któryby się dostał do gaju ma być uwięziony i zabity. Podobno zdarza się to jeszcze i dziś w niektórych plemionach. Naogół jednak cywilizacja i tam robi swoje i biali podróżnicy mogą czasem zwiedzić święty gaj, nałożywszy ciemne okulary, aby nie uroczyć nikogo (no i złożywszy odpowiednie dary poro czy fembie, w liściach tytoniu, flaszkach dżynu, zapałkach i soli).

Święty gaj jest miejscem ogrodzonem, znajdującem się w pobliżu wioski, w lesie, nad strumieniem, posiada własne pole i chaty, tak aby mieszkańcy nie potrzebowali zeń wychodzić do wioski. Jedynie wychowawcy, odziani w swój dziwaczny strój załatwiają we wiosce wszystkie sprawy.

U wejścia do gaju niema zazwyczaj furtki, ale jest ono zawieszone wiązką liści palmowych, świadczących o tem, że nikt nie śmie iść dalej. Przy furtce spotkać można czasami jeden lub dwa olbrzymie tam - tamy, t. j. wydrążone kłody drzewa, odgrywające rolę bębnów alarmowych, na wypadek gdyby kto sprofanował gaj święty. W gaju dzieci pozostają od kilku miesięcy do kilku lat. W znanem mi bliżej plemieniu Kpvesseh nauka w szkole trwa 4 lata.

Dzieci mieszkają wspólnie w chatach o zwykłym wyglądzie.

Wychowawcy, to zarazem czarodzieje, lekarze, mędrcy i doradcy kacyka. Mają oni przepotężny wpływ w swem plemieniu. Biada kacykowi, któryby się im naraził, bo mogą nań rzucić takie czary, że nietylko tron ale i życie może stracić. Znają oni bowiem pewne trucizny, między inemi, truciznę wywołującą ślepotę. Zresztą od kacyka, na którego rzucono uroki, wszyscy się odwrócą.

Czegoż uczą się dzieci w tych szkołach? Szkoły te, jak mówią murzyni, robią z chłopców mężczyzn, a dziewczęta wychowują na żony i matki. Są to więc zakłady wychowania obywatelskiego. Uczą one istotnie dyscypliny społecznej, bardzo silnie rozwiniętej u pierwotnych plemion murzyńskich, solidarności, zwyczajów, obyczajów, nawet higjeny, szczególnie higjeny małżeńskiej, istotnie wartościowej pod wielu względami. Czytać i pisać uczą się tylko w przyrodzie: jak wyszukiwać cenne rośliny, zastawiać sidła, sporządzać łuki i oszczepy, jak przy pomocy złamanych gałązek lub powiązanych liści palmowych dawać znaki umowne.

Bardzo wiele czasu poświęca się nauce śpiewu, muzyki i tańca.

Niestety najwięcej czasu poświęca się na naukę guseł i zamawiań na różne okoliczności życia.

Za naukę dziewczyny w szkole płaci się kendję (około ćwierci korca) ryżu, za chłopca 8 liści tytoniowych.



Młoda dziewczyna w ślubnym stroju.

Zdarza się, że dziecko zostanie wyrzucone ze szkoły. Biada wtedy jemu i jego rodzinie. Stanie się ono pośmiewiskiem wioski.

Zakończeniu okresu szkolnego towarzyszą wyjątkowe i długotrwałe uroczystości. Połączony jest też z tem obrzęd operacji rytualnej, którą większość plemion praktykuje zarówno u chłopców jak i dziewcząt. Operacja ta jest zabiegiem barbarzyńskim, wykonywanym przez czarodzieja jednym nożem, bez ocierania go, na wszystkich dzieciach. Pewnego rodzaju znieczulenie przed operacją wywołują czasem, upijając dzieci winem palmowem. Dziecko nie może krzyczeć w czasie operacji.

Gdy dziecko umiera z zakażenia po operacji, wszyscy są zadowoleni, bo to był zły duch i byłby został przestępcą.

Młodzież wraca ze szkoły ze śpiewami, głosząc, że nie bała się nauki, ani operacji w gaju świętym i że już jest dorosłą.

Wioska, przybrana zielenią, gotuje im ucztę, trwającą kilka dni, przyczem wino palmowe leje się obficie.

Dziewczęta zostały już zwykle zmówione, t. j. sprzedane przez ojca przyszłemu mężowi, który je też zaraz po uroczystości zabierze do domu. Los jej teraz dopiero stanie się ciężki, gdy chłopca, raczej lekki. Kobieta stanie się niewolnicą, będzie pracować na męża, którego najczęstszem i ulubionem zajęciem stanie się teraz wylegiwanie przez długie godziny popołudnia w wygodnym krajowym hamaku. *Dr. Jerzy Babecki.*

## CO NAM DAŁY WAKACJE?

Skończyły się ferje letnie. Znów rojno i gwarno w murach uczelni. Po pierwszych przywitaniach kolegów wokół padają pośpieszne pytania: — „Jak spędziłeś wakacje? Gdzie byłeś? Czy jesteś wypoczęty, zadowolony?" Najczęściej pada odpowiedź — „Wspaniale! Byczo!" Czasem jednak się słyszy — „Mogło być lepiej, zmęczyłem się przytem porządnie, — nawet nie wypocząłem".

Co wpływa na tak krańcowo różną ocenę, w zbliżonych zresztą warunkach, spędzonych wakacyj? Dlaczego jedni wypoczęli, wyrośli, zmężnieli, nabrali sił i ochoczo stają do pracy, — drudzy woleliby jeszcze sobie odpocząć i w swoich oczekiwaniach zostali do pewnego stopnia zawiedzieni? Większość młodzieży zarówno chłopców, jak dziewcząt, połowę feryj spędziła w obozach harcerskich lub innych w typie do nich zbliżonych, resztę czasu była na wsi, w górach lub nad morzem. Część pozostała w mieście, Ci, oczywiście, mają najmniej do powiedzenia. życie obozowe, wycieczki piesze, zwłaszcza w górach, sporty wodne — kajakowanie — wymagają pewnej wytrzymałości i, powiedzmy, zamiłowania. Jedni czują się najlepiej w górach. Drudzy mają nieprzeparty pociąg do morza. Inni znów najlepiej się czują na wsi, chętnie biorą udział w pracy rolnika - hodowcy: ci słyszą „zew ziemi"....

Stopień korzyści, jaką odniosła młodzież w każdym poszczególnym wypadku z wakacyj bez wątpienia jest uzależniony od lepszego lub gorszego przystosowania się danej jednostki do warunków, w jakich wypoczynek letni się odbywał. Każde dziecko winno było się znaleźć na „odpowiedniem miejscu". Jeżeli ten warunek nie był spełniony, jeśli dziecko wątłe, naprzykład, zmuszone było do zbyt wielkich wysiłków, korzyść z lata, oczywiście, okaże się znikoma. Jeśli zainteresowania dziecka lub młodzieńca nie znalazły zaspokojenia, to rezultat również, przynajmniej pod względem psychicznym, zawiedzie oczekiwania.



Picie tranu. Koło Mł. w Chodorowie.

Nie ulega wątpliwości, że nawet najgorzej, ale poza murami miasta spędzone wakacje przysporzą sił i zdrowia młodzieży. Dorobek ten, nabyty często ze znacznym wysiłkiem rodziców, którzy umożliwili swym dzieciom pobyt na wsi, powinien być zachowany przez zimę. Nie wolno dorobku tego zmarnować. I tu zaczyna się troska o stworzenie odpowiednich warunków w czasie roku szkolnego.

Charakterystyczne, że większość dzieci po powrocie z wakacyj zachowuje przez pewien czas wzmożone łaknienie. Wiąże się to, oczywiście, z przyzwyczajeniem nabytem w lecie, kiedy zapotrzebowanie na kalorje przy ruchu na otwartem powietrzu było większe. Ruch i korzystanie z powietrza powinny być i nadal w najszerszem zakresie uwzględnione. Znaczną część wolnego czasu od nauki młodzież powinna spędzać na otwartem powietrzu. Wychowanie fizyczne, które ściśle się wiąże z wyżej wymienionemi postulatami, na szczęście zajęło w programach szkolnych poczesne miejsce. Otóż, sądzę, że rodzice powinni zachęcać dzieci do wykorzystywania czasu wolnego w tym właśnie sensie.

Po miesiącu już pracy w szkole u większości dzieci daje się zauważyć stopniowy zanik łaknienia. Zwłaszcza rano, przed wyjściem do szkoły dziecko odmawia przyjmowania posiłku. A to „już jest późno", a to „się nie chce" — i dziecko często biegnie do szkoły z pustym żołądkiem. Muszę kategorycznie oznajmić, że zwyczaj ten jest bardzo dla zdrowia szkodliwy. Nie wolno iść do pracy bez śniadania, naczczo! Przed wyjściem do szkoły szklanka mleka lub kawy i parę bułek lub kromka chleba z masłem są poprostu konieczne. Poza tem pora jesienna powinna być wykorzystana w ten sposób, by w skład menu zostały włączone owoce surowe i, póki są, świeże jarzyny.

W końcu muszę zwrócić uwagę na bardzo zły zwyczaj późnego odrabiania zadanych lekcyj, który skraca godziny snu. Dziecko spać musi 10 godzin, młodzież conajmniej osiem. Niedostateczna ilość snu wyczerpuje młodociany organizm, zwłaszcza jego system nerwowy.

*Dr. A. Rząśnicki.*

# O RATOWNICTWIE PRZECIWGAZOWEM

**Trzyletnie doświadczenie w organizacji kursów ratownictwa ogólnego i przeciwgazowego dla Kół Młodzieży PCK.**

Z inicjatywy Warszawskiej Okręgowej Komisji Kół Młodzieży PCK. w roku szkolnym 1932/1933 przystąpiliśmy do organizacji kursów ratownictwa ogólnego i przeciwgazowego dla Kół Młodzieży PCK. na terenie miasta Warszawy. Przy organizacji powyższych kursów wychodziliśmy z tego założenia, że musimy młodzieży obecnej dać realny program do pracy, który z jednej strony może ją zainteresować i pociągnąć, z drugiej znów strony może dać wielkie korzyści praktyczne. Młodzież bowiem dzisiejsza szuka praktycznych dróg dla zadowolenia swych instynktów, a zdobycie umiejętności ratowania bliźniego w zupełności może ją zadowolić. Organizacja kursów ratownictwa nie mniej przyczyniła się do propagandy haseł czerwonokrzyskich, dowodem czego jest stale wzrastająca liczba Kół Młodzieży PCK. w Okręgu Warszawskim.

Przystępowaliśmy do omawianej pracy z pewnym niepokojem i onieśmieleniem, nie wiedząc jak młodzież zareaguje na wszczętą przez nas akcję. Jednak już na pierwszą wieść o mającej nastąpić organizacji kursów młodzież czerwonokrzyska tłumnie zaczęła się zgłaszać.

Pewną trudnością było dla nas obsadzenie licznych kursów przez wyszkolonych wykładowców. I tu w sferach młodzieży akademickiej wojskowej ze Szkoły Podchorążych Sanitarnych również spotkaliśmy się z wielką życzliwością, zapałem i zrozumieniem celu naszej akcji.

Przy układaniu programu kursów w pierwszym rzędzie mieliśmy na celu danie młodzieży jaknajwięcej korzyści praktycznych, a przeto część teoretyczną ograniczyliśmy do minimum. Na program kursów składały się następujące przedmioty: 1) pomoc w nagłych wypadkach, 2) ratownictwo w zatruciach, 3) pierwsza pomoc chirurgiczna, 4) ratownictwo przeciwgazowe.

Co do ratownictwa przeciwgazowego, to na ten przedmiot zwróciliśmy szczególną uwagę. Wprawdzie młodzież przechodzi przeszkolenie w zakresie obrony przeciwgazowej, organizowane przez L.O.P.P., jednak zbyt mało wtajemniczana jest w dziedzinę ratownictwa przeciwgazowego. Zadaniem więc Polskiego Czerw. Krzyża jest uzupełnienie wyszkolenia młodzieży i przygotowania jej do akcji na wypadek grożącego niebezpieczeństwa. W dobie obecnej każdy obywatel bez różnicy płci i wieku musi być dobrze obznajmiony ze wszelkiemi metodami obrony przeciwgazowej, jakoteż i ratownictwa przeciwgazowego. Przeszkolenie młodzieży w tej dziedzinie podniesie sprawność społeczeństwa, przyczyni się do utrwalenia dyscypliny i usunięcia paniki na wypadek ataku gazowego. Propaganda więc i szkolenie młodzieży w ratownictwie przeciwgazowem stanowi jedno z naczelnych haseł pracy komisyj oddziałowych PCK.

Przy nauce ratownictwa przeciwgazowego młodzież jednocześnie winna być szkolona i w dziedzinie ratownictwa ogólnego w myśl wyżej podanego programu.

Trzyletnie więc doświadczenie dobitnie nam dowiodło, że młodzież czerwonokrzyska przez długie lata oczekiwała na podanie



Członkinie Kół Mł. PCK w maskach przeciwgazowych.



Ćwiczenia praktyczne młodzieży Czerwonokrzyskiej. Warszawa 1935 r.

jej programu realnego, któryby ją pociągnął do pracy i ukochania haseł czerwonokrzyskich.

W roku szkolnym 1932/33 ogółem zorganizowaliśmy 24 kursy na terenie szkół powszechnych i średnich z ogólną liczbą słuchaczy 691. Wykładowców mieliśmy 41 osób. Kursy były przeprowadzone sprężyście i ogólnie trwały 8 — 10 tygodni. Wszyscy słuchacze po ukończeniu kursów byli poddani egzaminom ze wszystkich przedmiotów zarówno teoretycznych jak i praktycznych i otrzymali świadectwa z ukończenia takowych. Jak z powyższego widać pierwsza nasza praca dała wyniki dodatnie i zdobyła rozgłos i odpowiednią opinję wśród szerokich warstw młodzieży szkolnej.

Już w następnym roku szkolnym 1933/34 była tak duża ilość zgłoszeń, że nie mogliśmy obsadzić wykładowcami wszystkich kursów i część z nich odpadła. W omawianym roku szkolnym kursy obejmują już 62 szkół powszechnych i średnich, które ukończyło 1603 osoby, a liczba wykładowców wzrasta do 123 osób.

Z powyższego wnioskować możemy, że praca nasza nie poszła na marne a daje coraz to lepsze wyniki.

W roku szkolnym 1934/35 przeprowadziliśmy przeszkolenie młodzieży w 58 szkołach powszechnych i średnich, które ukończyło 1524 osób, a liczba wykładowców wynosiła 120 osób.

Jeżeli teraz podsumujemy wyniki organizacji kursów za okres 3-letni, to wypadają dużo mówiące następujące liczby:

1) ogółem przeprowadzono szkolenie w 144 szkołach powszechnych i średnich,
2) ukończyło kursy 3818 osób,
3) liczba wykładowców wynosiła 284 osoby.

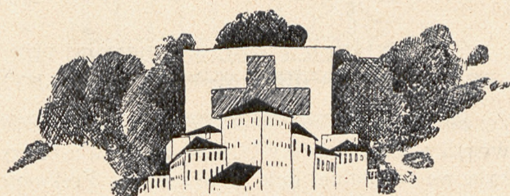
Podane wyniki nie wymagają omówienia i są przekonywującym dowodem celowości naszej pracy.

Trzeba było widzieć zapał w pracy zarówno wykładowców, jak i słuchaczów. A jaką satysfakcją dla nas było skonstatowanie wiedzy i umiejętności wywiązywania się młodzieży z powierzonego zadania w czasie odbywających się egzaminów. Młodzież została dostatecznie wyszkolona w zakresie tak ważnej dziedziny, jaką jest ratownictwo ogólne i przeciwgazowe.

Na zakończenie niniejszego krótkiego referatu dodać muszę, że nauczycielstwo szkół średnich i powszechnych, jako opiekunowie Kół Młodzieży PCK. dobrze zrozumiało cel naszej akcji, bo oto w roku szkolnym 1932/33 samorzutnie zgłasza się do nas z prośbą o zorganizowanie kursów ratownictwa ogólnego i przeciwgazowego. Zadośćuczyniliśmy tej pięknej inicjatywie, organizując kurs o szerokim zakresie programowym, który ukończyło 24 osoby z nauczycielstwa szkół powszechnych i średnich. Wykładowcami kursu byli wyłącznie lekarze. W roku szkolnym 1933/34 liczba słuchaczów kursów wzrasta do 162 osób. W roku szkolnym 1934/35 ukończyło kurs 26 osób.

Organizacja kursów ratownictwa, mojem zdaniem, powinna stanowić zasadniczy program komisyj okręgowych Kół Młodzieży PCK., a przez wykonanie go przygotujemy całe rzesze obywateli gotowych do czynu humanitarnego w myśl naszych haseł czerwonokrzyskich.

*Dr. med. A. Fiumel, ppłk.*



# W SŁUŻBIE P.C.K.

### POŚWIĘCENIE NOWEJ ŚWIETLICY KÓŁ MŁODZIEŻY PCK. W POZNANIU.

W czerwcu r. b. powstała przy 32 szkole powszechnej w Poznaniu świetlica dla członków Kół Młodzieży PCK. Poświęcenia świetlicy dokonał bardzo uroczyście ksiądz Wolny w obecności Zarządu Okr. PCK., przedstawiciela kuratorjum szkolnego, grona nauczycielskiego oraz licznie zebranych rodziców i młodzieży.



Otwarcie świetlicy Kół Młodzieży w Poznaniu.

Zebrani oglądali z wielkiem zainteresowaniem urządzoną w nowej świetlicy wystawę prac czerwonokrzyskich, ogólną uwagę zwróciły piękne plakaty malowane przez jedną z uczennic, obrazujące przykazania Czerwonego Krzyża. Na zakończenie uroczystości odbyły się popisy młodzieży, przedstawiające akcję „Tygodnia Czystości", przeplatane żywemi obrazami i deklamacją. Cała ta uroczystość była pouczającym pokazem pracy Polskiego Czerwonego Krzyża Kół Młodzieży i wywarła na wszystkich obecnych niezmiernie dodatnie wrażenie.

### Z ŻYCIA ŚWIETLICY KÓŁ MŁODZIEŻY PCK. W BRZEŚCIU N/BUGIEM W ROKU SZKOLNYM 1934/35.

Świetlica Kół Młodzieży PCK. w Brześciu n/B. czynna była we wszystkie dnie powszednie. Frekwencja dzieci w tym czasie wynosi 8065.

Młodzież szkolna bardzo chętnie gromadzi się w świetlicy, gdzie ma możność spędzić kilka godzin w miłej atmosferze, w czystym i ciepłym lokalu, udekorowanym własną pomysłowością i pracą.

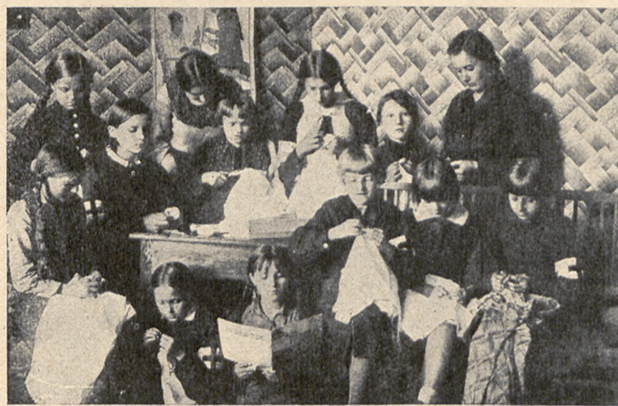
Dzieci bardzo się przywiązały do świetlicy, jest to jedyne miejsce, gdzie z ochotą przebywają i czują się zupełnie dobrze, oraz jedyną placówką poza szkołą, do której przychylnie ustosunkowani są ich rodzice.

Obecnie w lokalu świetlicy niema żadnych braków, gdyż z pieniędzy przyznanych Komisji Okręgowej w Brześciu przez Komisję Główną na uzupełnienie urządzenia świetlicy PCK. zakupiono: 1 duży stół do robót i gier, 10 krzeseł, 4 ławki, 1 półkę na radjo, 1 wieszak na ubranie, 11 ciekawych gier myślowych, 1 książkę p. t. „Gry i zabawy świetlicowe" oraz materjał (szare płótno) na 3 firanki do okien, 1 serwetę, 3 ręczniki i 3 ściereczki.

Podczas letnich miesięcy, gdy pogoda dopisuje, dzieci przebywają przeważnie poza świetlicą, wyruszają na wycieczki podmiejskie, gdzie spędzają czas na grach ruchowych, pogadankach, zbieraniu ziół i t. p.

Wśród prac wykonanych przez młodzież uczęszczającą do świetlicy wymienimy następujące: wyszyto trzy makatki, wymereżkowano i wyszyto 3 ręczniki, wymereżkowano 6 koszulek dla Kół Młodzieży, wyszyto serwetki na półeczki pod kwiatki, wymalowano okładki na albumy, narysowano i wymalowano 30 okładek na listy.

Dzieci odwiedzały chorych i organizowały zbiórki odzieży i pieniędzy dla ubogich rodzin. Zaopiekowano się również szkołą specjalną (niedorozwiniętych) i sporządzono ozdoby choinkowe dla świetlicy i dla szkoły powszechnej na Wołyniu. Pozatem sporządzono 25 paczek ze słodyczami i zabawkami własnej roboty, które zostały ofiarowane w dniu 24 grudnia 1934 r. dzieciom ze żłobka miejskiego.



Szycie bielizny w świetlicy Kół Mł. w Brześciu n/B.

W wymienionym okresie okręgowy instruktor PCK. wygłosił w świetlicy 6 pogadanek z ratownictwa, świetliczarka wygłosiła 13 pogadanek (5 z higjeny i 8 okolicznościowych), dla dzieci młodszych opowiedziano 15 bajek.



Koło Młodzieży PCK. przybyłe ze Snowa (Okr. Poleski) przy sypaniu kopca na Sowińcu.

Co 3 miesiące na terenie świetlicy byli wybierani gospodarze i gospodynie, bibljotekarze oraz co tydzień dyżurni do pilnowania porządku w świetlicy.

Od czasu do czasu robione były przeglądy odzieży, t. j. ubrań i płaszczy. Pourywane wieszaki od płaszczy, guziki i porwane kieszenie — dzieci reperowały na miejscu.

## JAK SPĘDZIŁO WAKACJE KOŁO MŁODZIEŻY ZE SNOWA (OKR. POLESKI).

Koło Młodzieży przy szkole powszechnej w Snowie zebrało fundusze na wycieczkę wakacyjną i po zwiedzeniu Warszawy i Krakowa spędziło parę tygodni w obozie w Ojcowie.

## MŁODZIEŻ CZERWONOKRZYSKA HODUJE ZIOŁA LECZNICZE.

Dzięki staraniom Podlaskiej Komisji Okręgowej Kół Młodzieży PCK. w Siedlcach powstał ogródek czerwonokrzyski, w którym młodzież hoduje zioła lecznicze.

Ogródek posiada 4 pola, każde pole podzielone jest na małe zagonki (1 mtr. na 80 cm.). Dzieci własnoręcznie zasiały cały ogródek i bardzo troskliwie opiekują się zagonkami na których posiano: szałwię, rumianek,



Koło Młodzieży PCK. przybyłe ze Snowa (Okr. Poleski) przy sypaniu kopca na Sowińcu.



Ogródek Kół Mł. PCK. w Siedlcach.

gorczycę, kosaciec. Dla upiększenia hodowane są również nasturcje, astry, ostróżka a na środkowym klombie rycinus.

Przy wejściu do ogródka widnieje tablica z napisem: Ogródek Kół Młodzieży PCK. w Siedlcach.

## WYSTAWA PRAC SZKOLNYCH KÓŁ MŁODZIEŻY PCK. W LUBLINIE.

W maju r. b., zawdzięczając inicjatywie p. kuratora szkolnego Okręgu Lubelskiego, urządzona została w Lublinie wystawa prac szkolnych Kół Młodzieży PCK.

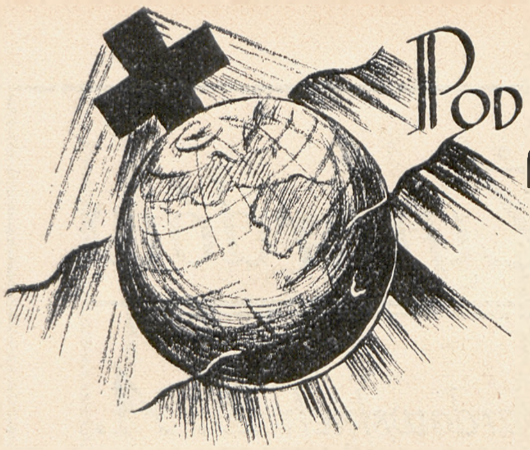
W wystawie wzięły udział 32 koła młodzieży Okręgu Lubelskiego i 14 Kół Młodzieży Okręgu Podlaskiego i Warszawskiego. Koła te nadesłały na wystawę 465 przedmiotów, w tem: albumy korespondencji międzyszkolnej, lalki, roboty ręczne, pisanki, rysunki, modele samochodów sanitarnych i aeroplanu sanitarnego i t. d. Nadesłane eksponaty odznaczały się wielką starannością wykonania i różnolitością pomysłów, bardzo się wszystkim podobała makieta „Droga autobusowa w krainę zdrowia”, przedstawiająca dzień pracy młodzieży pod względem higjenicznym.

Wystawę zwiedziły 4572 osoby. Wystawa, obejmująca wszystkie działy pracy młodzieży PCK. czyniła pod względem treści i zewnętrznego wyglądu bardzo miłe wrażenie i wywołała liczne podziękowania słowne i piśmienne od Kół i osób, które ją zwiedziły.

Koszt urządzenia wystawy wynosił 646 zł. 78 gr. Zarząd Główny PCK. udzielił subwencji w kwocie zł. 300.— na koszta zorganizowania wystawy.




Wystawa prac Kół Mł. w Lublinie.



# POD ZNAKIEM CZERWONEGO KRZYŻA NA SZEROKIM ŚWIECIE

## AMERYKAŃSKI CZERWONY KRZYŻ MŁODZIEŻY.

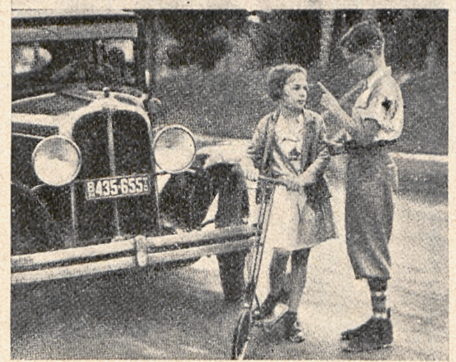
Przerażająca ilość tragicznych wypadków spowodowanych w miastach amerykańskich przez nieostrożność kierowców samochodowych i nieoględność przechodniów zaalarmowała całe społeczeństwo Stanów Zjednoczonych. Dzieci padają często ofiarą tych nieszczęśliwych wypadków zakończonych śmiercią lub kalectwem.

Według statystyk amerykańskich w roku ubiegłym ilość nieszczęśliwych wypadków w ruchu ulicznym wzrosła o 100 procent.

Jedynie energiczna postawa społeczeństwa będzie w stanie temu przeciwdziałać. Amerykański Czerwony Krzyż, czujny na wszelkie niebezpieczeństwo zagrażające życiu ludzkiemu, postanowił rozpocząć usilną walkę z tem lekkomyślnem marnowaniem życia ludzkiego. W jednym z najruchliwszych miast amerykańskich St. Paul, Koła Młodzieży C. K. utworzyły szereg „klubów chodnikowych" (Sidewalk Clubs), mających na celu przestrzeganie jaknajwiększej ostrożności w ruchu ulicznym i roztaczanie opieki nad młodszą dziatwą, puszczoną samopas na ulicę.

Policja zrobiła ciekawy wykaz głównych przyczyn, powodujących ofiary w dzieciach: zabawy na jezdni, jeżdżenie na wrotkach, gra w piłkę i szukanie piłki na jezdni, nieostrożna jazda na rowerze, przebieganie ulicy w miejscach niedozwolonych, zabieganie pod cofający się samochód, czepianie się do samochodów ciężarowych podczas jazdy na rowerze, i t. d. i t. d.

Szczególnie latem, gdy dzieci ciągle przebywają na świeżem powietrzu i bawią się na ulicy, akcja młodocianych „klubów chodnikowych" jest bardzo pożądana. Każdy członek klubu ma sobie powierzony niewielki odcinek, na którym sprawuje swoje czynności, nosi znaczek klubu i roztacza troskliwą opiekę nad dziećmi.




Członek klubu pełni służbę.

## CZERWONOKRZYSKI ŁAŃCUCH MIŁOSIERDZIA I DOBROCI.

Koło Młodzieży Czerwonego Krzyża w Anglji, składające się z młodszej dziatwy szkolnej, wzięło pod swoją opiekę 6-letnią niewidomą dziewczynkę Dorotkę. Dorotka zapisała się do Czerwonego Krzyża Młodzieży i chodzi razem ze swoimi młodemi opiekunkami odwiedzać starców w przytułku. Dzieci czerwonokrzyskie sprawiły jej dużą piłkę, w której mieści się dzwonek. W ten sposób niewidoma Dorotka, kierując się słuchem, może bawić się w piłkę. Dorotka jest tak dumna, że należy do Czerwonego Krzyża Młodzieży, iż także zapragnęła uczynić coś dla innych. Zrobiła więc własnoręcznie dużą włóczkową piłkę i posłała ją dla trędowatych dzieci w Ugandzie.



Młodzi członkowie Jap. C. K. przy naprawianiu mostu.

## PIEŚŃ DZIECI JAPOŃSKICH.

Około 2½ miljonów dzieci japońskich należy do Czerwonego Krzyża Młodzieży.

Jesteśmy Czerwonym Krzyżem Młodzieży,
Jesteśmy jak pąki kwiatów,
Posiadamy młodość, posiadamy życie,
I posiadamy zdrowie.

Jesteśmy wszyscy zebrani,
Serca nasze są głodne i spragnione,
Śnieżnej nieskalanej piękności góry Fudżi,
Która jak symbol góruje od wieków nad naszym krajem.

Oby światło nasze świeciło zdaleka i zbliska,
Będziemy dążyli do miłości i braterstwa,
Które połączy Narody i Państwa.
Jesteśmy Czerwonym Krzyżem Młodzieży.

# CUKIER JAKO ŚRODEK ODŻYWCZY

Jednostki cieplne, będące miernikiem wydajności pokarmu, można uzyskiwać drogą większych lub mniejszych ofiar ze strony organizmu, walczącego o swój byt. Jest to pewnego rodzaju handel zamienny i dlatego należy się mieć na baczności, by nie zostać oszukanym.

Chodzi mianowicie o to, aby zdawać sobie sprawę, w jakim stopniu cena danego pokarmu odpowiada jego kalorycznej wartości, czyli jaki jest stosunek pomiędzy energją, zużytą na zdobycie danego pożywienia (dzisiaj ta energja prawie wyłącznie przybiera postać metalowego pośrednika), a korzyścią, jaką zeń uzyskujemy.

Prócz pracy, potrzebnej do zdobycia pożywienia — organizm musi wykonać jeszcze inną: musi to pożywienie przyswoić sobie, zaasymilować. Stąd niemniej ważnem będzie zagadnienie: w jakim stopniu przyswajalny jest dany pokarm, oraz ile pracy potrzeba do jego strawienia. To są rubryki na koncie „winien" i „ma"; zła gospodarka przyniesie bilans bierny i prędzej czy później, musi się skończyć bankructwem.

Z takich, pod każdym względem ekonomicznych pokarmów, na pierwsze miejsce wysuwa się cukier. Ponieważ rozpuszcza się już w wodzie, przeto nie potrzebuje szczególnych soków trawiennych dla spreparowania go do przyjęcia przez krew. Ulega łatwemu wessaniu już w żołądku, drogą krwi dociera do komórek, tam powstaje zeń siła mięśniowa, przyczem wytwarza się ciepło. Odpadków przy tej fabrykacji niemal zupełnie niema. Węgiel, zawarty w cukrze, utlenia się i zostaje wydalony przez płuca, a wodór utleniony zamienia się w wodę.

Skrobia, zawarta w chlebie, ziemniakach i t. d. jako węglowodan, stanowi również pewną odmianę cukru, lecz jest w wodzie nierozpuszczalna i stąd trudniej strawna. Dopiero gdy ulegnie w żołądku zamianie na rozpuszczalny cukier, może zostać wessana i zapomocą dyfuzji przenika do krwiobiegu.

Jeżeli teraz przyjrzymy się drugiemu zagadnieniu, a mianowicie, jak się przedstawia cena cukru w porównaniu z ceną innych pokarmów dostarczających tej samej ilości energji — to cukier i tutaj także wyjdzie zwycięsko.

Człowiek, pracujący umysłowo, powinien zjadać dziennie 400 gramów cukru (częściowo pod postacią cukru naturalnego, częściowo pod postacią skrobi), robotnicy i rzemieślnicy potrzebują 500 gramów, ci zaś, którzy wykonują specjalnie wytężającą pracę mięśniową — aż 600 gramów. Pozycja białka w pierwszym wypadku wynosi 110 gramów, tłuszczu 45 gr., w 2-gim wypadku białka 125 gr i 60 gr tłuszczu, w 3-cim 135 gr białka i 80 gr tłuszczu. Zatem cukier stanowi bardzo poważną pozycję w odżywianiu, a nie jak jeszcze dzisiaj wiele osób sądzi, jest tylko przysmakiem.

Jeden z angielskich uczonych (dr. Harlej) po przeprowadzeniu doświadczeń nad odżywianiem się ludzi ogłosił następujące wyniki: 1) jeżeli po dniu głodzenia spożyjemy pół kg cukru, to nasza zdolność do pracy zwiększy się o 60 — 75 procent, 2) jedna piąta część kg cukru, dodana do zwykłego pożywienia — zwiększy naszą wydajność o 40 proc., 3) przez dodanie cukru do „menu" obiadowego, podnosimy naszą wydajność o 10 procent.

Ważnemi są te wskazówki dla gospodyń, których mężowie sprawują czynności, połączone z pracą fizyczną. Wyrównanie strat siły mięśniowej, przez dostarczenie organizmowi cukru w należytej ilości, zapobiega zmęczeniu mięśniowemu, jakie występuje u ludzi niedożywionych, lub nieodpowiednio odżywionych.

Niemniej ważnym jest cukier także i dla umysłowych pracowników. Przy zwiększonej „dawce" cukru zwiększa się wydajność ich pracy, zmęczenie odczuwane jest słabiej, wskutek korzystnego oddziaływania cukru na układ nerwowy.

Niektórzy uczeni twierdzą, iż brak energji, zniechęcenie i lenistwo, jakie się u wielu ludzi obserwuje, wynika z niedostatecznej ilości cukru w ich pożywieniu. Również i całe narody wykazują podobne cechy z tego samego powodu. Np. niektóre narody słowiańskie, uważające jeszcze dzisiaj cukier za pożywienie luksusowe, muszą walczyć z ujemnemi cechami swego charakteru, które dałoby się usunąć przez zwiększenie dawki cukru.

*Dr. B.*

Drukarnia Piotr Pyz i S-ka, Warszawa, Miodowa 8.